

熱中症を 対策するには？

特に農業は暑い環境で作業することが多く
熱中症リスクがとても高い業種です。

〈参考：農林水産省ウェブサイトより〉

無理をしない 頑張りすぎない

こまめな休憩と水分・塩分補給

- 涼しい日陰に入り、作業着を脱いで体温を下げましょう。
- 20分おきに毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給をしましょう。



水分補給は、発汗によって失われた体内の水分を回復・維持し深部体温の上昇を抑えます。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

作業中にも 体を冷やす

熱中症対策アイテムの活用

- ヘルメットや帽子は通気性のあるものや熱を逃がしやすい素材のものを。頭部に熱がこもらないようにしましょう。
- ファン付きウェアやネッククーラーなどで作業中の身体を冷やしましょう。どちらもホームセンター等で購入できます。



○体温の上昇を抑えられるため、暑い時間帯での作業では必ず活用しましょう。

営農経済センター内でも熱中症対策アイテムを購入できます。

誰かと一緒に

単独行動を避ける

- 熱中症になってしまった際、「早期発見、対処」が大切です。
- なるべく単独行動を避け、2人以上での作業を心がけましょう。お互いが見える位置で作業し、定期的に声をかけあい、異常がないか確認できる環境で作業しましょう。



時間帯や内容を変えてみる

暑さを避ける

- 気温が高いときに激しい作業をすると、熱中症リスクがとても高くなります。
- 気温がかなり高い場合は、日陰や風通しの良い場所で行える作業にしましょう。



積極的に扇風機やエアコンを活用しましょう。

〈特集〉

今年は例年より
暑くなることが予想されます！

熱中症に ご注意を

冷茶やアイスクリーム、かき氷などの冷たい飲み物や食べ物がおいしい季節がやってきました。4月に発表された気象庁の3か月予報（5月から7月）によると、日本の多くの地域で例年より暑くなることが予想されました。そのため、十分な熱中症対策が必要不可欠です。

今回は、農作業中の熱中症対策を簡単にご紹介します。しっかりと対策をして暑い夏を乗り切りましょう！



熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもった状態を指します。次のような症状が出たら、熱中症の危険性があります。

- めまいや立ちくらみ、顔がほてる
- 疲労感や吐き気、頭痛
- 筋肉痛やけいれん など

※紹介した症状は一例です

水分補給に

水出し煎茶は いかが？

熱中症対策の水分補給として「水出し煎茶」をご紹介します。休憩や農作業前に冷たい一杯はいかがでしょうか？



水出し煎茶のココがおすすめ！

- 1 煎茶に含まれるカテキンには、抗酸化作用や抗菌作用、疲労回復効果などが期待できる。
- 2 煎茶に含まれるテアニンにはリラックス効果や睡眠の質向上などの効果が期待できる。
- 3 冷たい水で抽出するため、喉越しが良く、体内に水分を効率的に補給できる。
- 4 熱湯で抽出するよりもカフェイン量が少なくなるため、気になる人でも安心して飲める。

とっても簡単♪ 冷茶の淹れ方

Tea Bag

ティーバッグで淹れる場合

- ①ティーバッグを冷茶ポットに入れる。
- ②水を淹れた後、冷蔵庫に3～6時間入れて待つ。
- ③グラスに氷を入れ、注ぐ。
- ④完成！



Leaf

茶葉で淹れる場合

- ①茶葉を冷茶ポットに入れる。
- ②水を入れ、冷蔵庫に3～6時間入れて待つ。
- ③グラスに氷を入れ、注ぐ。
- ④完成！



Finish it up quickly

すぐ飲みたい場合

- ①多めの茶葉を急須に入れる。
- ②お湯を急須に入れる。
- ③1分ほど待つ。
- ④グラスに多めの水を入れ、注ぐ。
- ⑤完成！



今回ご紹介した水出し煎茶は「お茶処いっぷく」や「新鮮安心市場オンラインショップ」で販売中です。



〈特集〉

農作業前にも 対策できます

作業に行く前に対策して熱中症リスクを低くしましょう。

〈参考：厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」より〉



少しずつ 暑さに慣れる

暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れ、熱中症に強くなります。



気温が高くなる前の時期からストレッチやウォーキング、お風呂などで少しずつ暑さに慣れていきましょう。

冷たい飲み物や 冷やしたタオルで

プレクーリング

体温が上がりすぎると、体温調節機能・心肺機能・中枢神経系の機能が悪くなり、熱中症になりやすくなってしまいます。



農作業を始める直前に冷たい飲み物や冷やしたタオルで体温を低下させると農作業中の体温上昇を抑制する効果があるといわれています。

熱中症になってしまったら…

- 疑いを感じたらすぐに対処しましょう。
- 立ちくらみや脱力感等の症状を感じたら、すぐに「作業を中断」し、「応急処置」を実施してください。
- 軽度の熱中症であっても、周りの環境や状況によって、応急処置等をしないと重症化する可能性があります。

1 作業を中断 2 応急処置をする 3 病院へ

次のような症状を感じたら、すぐに作業を中断してください。

- 涼しい環境(日陰や風通しの良い場所)へ避難
- 衣服をゆるめて体を冷やす
- 水分・塩分を補給

(代表的な症状)

- 体が熱い、汗をかかない
- 立ちくらみ、吐き気、頭痛
- 脱力感、判断力低下

